# l'Ateneu Divers

GRUP CALIU
L'ATENEU DIVERS

ABRIL

## ASSEMBLEA DE VIATGES D'ESTIU

És molt important la vostra assistència si teníeu previst viatjar aquest any amb el Grup Caliu!!!

Dissabte 6 d'abril a les 18h a la seu de l'Ateneu Divers.

## ACTIVITATS DESTACADES:

- **SANT JORDI** Tindrem una paradeta com l'any passat a la plaça Mañé i Flaquer i estarem venent les galetes de la campanya solidària de Sant Jordi.

- **Tancament de portes per SETMANA SANTA: Dimarts 16, dimecres 17 i dijous 18** NO HI HAURÀ tardes de secretaria. Estarem preparant el viatge de setmana santa, les galetes per al dia de Sant Jordi i altres gestions del Local.


GRUP CALIU

L'Ateneu Divers.

Carrer Pàdua 30, Baixos.

08023 BARCELONA.

93.237.27.16

Dimarts, dimecres i dijous de 17h a 20h.

www.grupcaliu.cat

grupcaliu@yahoo.es 




# ACTIVITATS DESTACADES

## ASSEMBLEA VIATGES D'ESTIU

**Dissabte 6 d'abril a les 18h** al local de l'Ateneu.

És **MOLT IMPORTANT LA VOSTRA ASSISTÈNCIA** si teniu pensat viatjar amb el Caliu enguany!!!

## CAMPANYA SOLIDÀRIA SANT JORDI 2019

El proper **dimarts 23 d'abril** el GRUP CALIU **compartirà parada de Sant Jordi amb l'Associació de veïns i veïnes del Farró a la Plaça Mañé i Flaquer.**

Per la nostra banda, vendrem galetes decorades amb motius de Sant Jordi.

Us hi esperem!



# PROJECTE ACTIVA'T

Continuem amb les activitats a les instal·lacions esportives!!!

Ampliem els horaris de les activtats!!!

- Dimarts 10h a 13h del matí al CEM SARDENYA
- Dissabtes de 10h a 14h al CEM CAN CARALLEU
- Dilluns a Divendres de 16:30h a 20:30h a les diferents instal·lacions de la Fundació CLAROR .

Ara, a més a més de realitzar la classe que tenim assignada per aquell dia, podrem també realitzar d'altres classes i activitats.

No perdis l'oportunitat d'anar a un centre esportiu de forma gratuïta!!!



# SECRETARIA

Atenció!

**Dimarts 23 d'abril** serem tot el dia a la parada de Sant Jordi a la plaça Mañé i Flaquer.

**No obrirem la secretaria del centre.**

DIMARTS DE 17H A 20H

**CURSOS I TALLERS:**

- Francès 18h a 19h
- Control de l'€uro 18h a 19h.
- Coaching 19h a 20h.

Els dimarts seran els dies més variats, oferirem 4 tipus diferents d'activitats de sala:

Un dimarts serà una activitat de **BALL**, on aprendrem a realitzar alguns moviments bàsics de balls i danses més conegudes, amb l'objectiu principal de passar una estona divertida. Un altre dimarts serà una activitat de **RELAXACIÓ**, on utilitzarem diferents tècniques per aprendre a relaxar el cos i la ment. Una altra tarda l'activitat serà un monogràfic de **TASQUES DOMÈSTIQUES** bàsiques, en el qual aprendrem a realitzar aquelles feines necessàries de la casa i la cura personal, com ara cosir, planxar, bricolatge essencial...




DIMECRES DE 17H A 20H

**CURSOS I TALLERS:**

- Anglès 18:30h a 19:30h.
- Trenca't el Cap 18h a 19h.
- Escacs 19h (cada 2 setmanes)

**ACTIVITAT DE SALA: AUTODEFENSA DIVERSA**

El dret a defensar-nos davant d'una situació que posa en perill la nostra integritat és legítim.

La defensa personal t'ajuda a detectar el més aviat possibble una situació potencial de risc per tal de prevernir-la i buscar l'alternativa més saludable per sortir d'aquesta situació de forma ràpida.

Els principals beneficis de l'autodefensa són: Motivar un **estil de vida dinàmic i saludable**, augmentar el sentiment de **confiança i seguretat**, aportar una major **concentració**, millorar la **coordinació i l'equilibri** postural, així com facilitar la **canalització d'emocions tòxiques**.

L'autodefensa diversa és una fusió de diferents arts amrcials amb la psicologia positiva , tot integrant autodefensa **verbal, emocional i física**.

*"Jo no en dic violència quan és autodefensa, en dic intel·ligència"* Malcom X

# SECRETARIA



## DIJOUS DE 17H A 20H

**CURSOS I TALLERS:**

- Noves Tecnologies: **TAULETES** 18h a 19h
- Italià 17:30h a 18:30h.
- Conversation and Coffee 19h a 20h
- Ràdio Caliu 19h a 20h. (l'Últim dijous de cada mes programa en directe).

**ACTIVITAT DE SALA:**

Els dijous seran els dies dedicats a les activitats de **CUINA CREATIVA**.

Cada trimestre canviarem el tipus de menjar i el·laboració. Aquest primer trimestre treballarem **Dolços i rebosteria**, aprendrem a fer pastissos, croissants, cupcakes, macarons, diferents postres amb milfulles...

# CAMPANYA SOLIDÀRIA PER SANT JORDI 2019

Socis i sòcies;

Ja tenim a punt les galetes per la **campanya solidària de Sant Jordi** d'enguany, gràcies a la implicació de moltes persones que s'hi han dedicat de valent!

**Tenim per endavant un gran repte que consistirà en vendre 800 galetes (en paquets de 2 galetes cadascuna). Si tothom s'implica ho aconseguirem segur!**

Us exposem els diferents models perquè pugueu escollir quina combinació us agrada més.

**El preu del pack és de 3€.**

**Podeu fer la vostra comanda** enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es , trucant a secretaria al 93.237.27.16 (dimarts dimecres i dijous de 17h a 20h).







C/PÀDUA,30 BAIXOS, BARCELONA <M>LESSEPS

# PER FI ÉS DIVENDRES

GRUP CALIU
L'ATENEU DIVERS

**Divendres, 26 d'abril, 18h**

## Concert ANAÏS VILA

IMPRESCINDIBLE CONFIRMAR ASSISTÈNCIA A: grupcaliu@yahoo.es o trucant al 93 237 27 16

# DISSABTE TEMÀTIC

**Dissabte, 27 d'abril, 18h**

## CINE FORUM

Una història sobre l'emancipació i la llibertat de dones a la guerra de Síria

COMANDANTE ARIAN

 /grupcaliu  /grupcaliu  /grupcaliu  @grupcaliu

# CAPS DE SETMANA

## MERCATS I TIBERIS

### Dissabte 27 d'abril

Anirem a visitar el mercat de Pagès de l'**Espai Germanetes**, és un espai de gestió comunitària i coneixerem la resta d'oferta d'activitats què disposen.

Quedarem el Diumenge 27 d'abril a les 11h a fora de la parada de metro Rocafort (L1 Vermella, Sortida Rocafort).

**Porteu diners per prendre alguna cosa i per comprar.**

**Si voleu participar a l'activitat us haureu d'inscriure a la secretaria del centre o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es abans del dijous 25 d'abril.**

## DIUMENGE DE COMPETICIÓ

### Diumenge 14 d'abril

**Quedarem el Diumenge 14 d'abril a les 18h al local de l'Ateneu.**

## DISSABTE OBERT

### Dissabte 13 d'abril de 18h a 20h al Local de l'Ateneu.

## ESPAI SOM-HI!

### Dissabte 6 d'abril 20:30h FCB - Atlètic de Madrid

**ATENCIÓ!!! ÉS IMPRESCINDIBLE apuntar-se a aquesta activitat, es necessiten un mínim de 10 participants per dur-la a terme.**

**Si voleu participar a l'activitat us haureu d'inscriure a la secretaria del centre o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es abans del dijous 4 d'abril.**

# ASSEMBLEA DE VIATGES D'ESTIU

## Dissabte 6 d'abril

Socis i sòcies;

Degut a la situació extraordinària que estem vivint aquests mesos amb el tema del local de l'entitat, i tenint en compte que els mesos de juliol, agost i setembre seran molt importants ja que segur vindran molt carregats de feina...

**Us convoquem a una reunió extraordinària per a informar-vos dels canvis i les opcions que hi haurà per les vacances d'estiu d'aquest any.**

**ÉS MOLT IMPORTANT LA VOSTRA ASSISTÈNCIA SI TENÍEU PREVIST ANAR DE VACANCES AMB EL GRUP CALIU AQUEST ANY.**

La reunió serà el **dissabte 6 d'abril a les 18h al local de l'entitat**.

US HI ESPEREM!!

Equip del GRUP CALIU.

# SECCIÓ ARTS ESCÈNIQUES | GRUP DE TEATRE

Són 2 dilluns al mes en horari de 17:30h a 19h.

Amb el teatre treballem la concentració, la memòria i la creativitat. Així com el domini del cos, el treball en equip, la vocalització o la comprensió.

**PREU: 5€ / mes**

**Si esteu interessats/des, us heu d'apuntar a la secretaria del centre o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.**

# SECCIÓ SALUT | GRUP DE DONES

**DIVENDRES 5 D'ABRIL**

La Clara us espera amb un berenar per repassar els continguts treballats al curs i preparar les noves propostes del grup! Serà el **divendres 5 d'abril a les 18h al local de l'Ateneu.**

# SECCIÓ AUDIOVISUAL I COMUNICACIÓ

SESSIÓ GOLFA

## BLACK PANTHER

Quan dos enemics conspiren per destruir Wakanda, la Pantera negra ha d'aliar-se amb l'agent de la CIA Everett K. Ross i als membres del Dora Milaje, les forces especials de Wakanda, per evitar que el país no sigui arrossegat a un conflicte mundial.

**Diumenge 7 d'abril a les 17:30h a la seu de l'Ateneu.**

Si esteu interessats/des en participar, us podeu inscriure a la secretaria de l'Ateneu o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es




## RÀDIO CALIU

En aquest espai treballarem: L'el·laboració dels continguts i l'estructura del programa. La realització de Falques, entrevistes i àudios gravats. La realització del programa en directe.

**DIJOUS 4 i 11 d'abril de 19h a 20h preparació dels continguts del programa.**

**DIJOUS 25 d'abril de 19h a 20h Programa en directe.**

**PREU: 5€/mes**

**El programa també el podreu sentir a www.onadesants.cat**

**Si esteu interessats/des en participar d'aquest taller, us podeu inscriure a la secretaria de l'Ateneu o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es**

# SECCIÓ LLENGÜES ESTRANGERES

## ANGLÈS

- Conèixer les principals eines per donar resposta a situacions quotidianes.
- Aprendre a construir frases senzilles gramaticalment correctes.
- Identificar la pronunciació correcta i ser capaç de reproduir-la.

**DIMECRES 3, 10 i 24 d'abril de 18,30h a 19,30h. 18€/mes.**

**DISSABTES: 6 i 27 d'abril d'11,30h a 13h. 10€/mes.**

**RECORDEU QUE HEU D'ARRIBAR PUNTUALS A LA CLASSE.**

## CONVERSATION AND COFFEE

Tardes de conversa, practica la teva capacitat d'escolta activa i comunicació en anglès.

**Dijous 4, 11 i 25 d'abril de 19h a 20h.**

**PREU: 6€/mes.**

## ITALIÀ

En aquest curs buscarem:

- Aprendre els fonaments més bàsics de la llengua.
- Conéixer les expressions més comunes.
- Ampliar el vocabulari.

**Dijous 4, 11 i 25 d'abril de 18h a 19h. PREU: 8€/mes.**

## FRANCÈS

**ANIMEU-VOS!!! US ESPEREM PER COMENÇAR EL CURS.**

En aquest curs buscarem:

- Aprendre els fonaments més bàsics de la llengua.
- Conéixer les expressions més comunes.
- Ampliar el vocabulari.

**Serà els Dimarts per la tarda. PREU: 8€/mes.**

# SECCIÓ LLENGUA I LITERATURA CATALANA

## CATALÀ

Objectius:

- Millorar el teu català a nivell d'escriptura, conversa i comprensió.
- Aprofundir en el coneixement sobre els autors de literatura més destacats en llengua catalana.
- Conèixer la història i cultura catalanes

**DILLUNS 1, 8, i 29 d'abril de març de 17h a 18:30h.**

# SECCIÓ ECONOMIA PERSONAL

## TRENCA'T EL CAP

Practica amb operacions matemàtiques senzilles per agilitzar els càlculs mentals sense calculadora i entendre els enunciats dels problemes.

**DIMECRES 3, 10 i 24 d'abril de 18h a 19h.**

**PREU: 4€/mes**

## COACHING EN ECONOMIA DOMÈSTICA

**DIMARTS 2, 9 i 30 d'abril de 19h a 20h.**

**PREU: 4€/mes**

## CONTROL DE L'€URO

Un taller pràctic on es faran exercicis per aprendre a calcular el canvi quan anem a comprar, conéixer el valor de les monedes i billets, tot a través de jocs i activitats pràctiques per fer-ho més entretingut.

**DIMARTS 2, 9 i 30 d'abril de 18h a 19h.**

**ACTIVITAT GRATUÏTA**

# SECCIÓ NOVES TECNOLOGIES

## MÒBILS I TAULETES TÀCTILS

OBJECTIUS:

Conéixer com funcionen els diferents dispositius mòbils i tablets.

Conéixer i aprendre a fer servir les aplicacions més conegudes.

Aprendre a resoldre els problemes de funcionament i manteniment més comuns.

**MÒBILS: DILLUNS 1, 8 i 29 d'abril de 19h a 20h.**

**TAULETES: DIJOUS 4, 11 i 25 d'abril de 18h a 19h.**

**PREU: 4€/mes**

# SECCIÓ ESCACS

## ELS DIMECRES SÓN D'ESCACS



Quina és la màgia dels escacs perquè hi juguin més de 600 millions de persones?

Vine a descobrir-ho el **dimecres 10 i 24 d'abril amb en Jaume!!!**.

Tant si no saps jugar com si vols millorar la teva estratègia... T'hi esperem!!!

# SECCIÓ ESPORTIVA

## ESPORTS EMERGENTS

### BUBBLE FOOTBALL

**Quedarem el diumenge 14 d'abril a les 9:30h a fora de la parada de Metro Canyelles (L3 Verda)**

**PREU: 20€**

Cal portar: **ROBA D'ESPORT, calçat esportiu, gorra i aigua.**

Us heu d'apuntar a la secretaria de l'ateneu o al correu electrònic grupcaliu@yahoo.es.

## PISCINA

Cuida la teva salut a través de l'activitat física a l'aigua. Activitats de Natació i també fitness aquàtic.

**Divendres 5, 12 i 26 d'abril.**

**CEM Marítim.** Pg. Marítim 33.

**PREU: 20€/mes**

## FUTBOL I BÀSQUET MIXT

Vols venir a entrenar i gaudir de l'esport? No és un equip per competir en cap lliga. Són entrenaments per gaudir del joc, entrenar i millorar la pràctica. Participen tant homes com dones, apunta't!!!

**Dimecres 3 i 10 d'Abril a les 18h a la Parada de Metro Ciutadella Vila Olímpica (L4 groga).**

**PREU: 6€/mes**

## PILATES POSTURAL

Cuida la teva esquena, millora la teva postura i elimina els dolors físics amb una pràctica suau i conscient del teu cos. Aquesta activitat es realitza al Local de l'Ateneu.

**Us esperem el dilluns 8 d'abril a les 18:15h**

**ACTIVITAT GRATUÏTA**

## COMISSIÓ PER LA RECUPERACIÓ DE LA MEMÒRIA HISTÒRICA I DESCOBRIMENT DEL TERRITORI CATALÀ

Ens trobarem al mes de maig.

## ARTS ESCÈNIQUES

Ens trobarem al mes de maig.

## OCI NOCTURN I FESTES POPULARS

Tornem al **Laser Tag!**

Quedarem el **Dissabte 27 d'abril a les 20:45h a la parada de Metro Urgell** (L1 vermella, sortida Comte d'Urgell). Farem sopar i 2 partides.

**PREU: 20€**

Si voleu participar de l'activitat us haureu d'apuntar a la secretaria del centre o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es abans del **dimarts 23 d'abril.**

## FEM NOSTRA LA CIUTAT

Anirem a fer una visita a la **Casa Golferichs.** La Maria ens farà una introducció als elements més importants de l'edifici i coneixerem les activitats que ofereix el centre.

**Us esperem el Dissabte 13 d'abril a les 11h a la parada de Metro Urgell** (L1 Vermella, sortida Comte d'Urgell).

Activitat gratuïta, porteu diners per prendre alguna cosa.

Si voleu participar de l'activitat us haureu d'apuntar a la secretaria del centre o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es abans del **dimarts 9 d'abril.**



SALÓ DEL CÒMIC

## Dissabte 6 d'abril

Com no podia ser d'una altra manera, anirem a visitar el Saló del Còmic.

**Dissabte 6 d'abril a les 11:30h a la porta de l'Hotel Catalonia PLAZA de la plaça Espanya (Metro plaça Espanya (Vermella L1 i verda L3)**

**PREU: 10€**



DIVENDRES JOVE

## Divendres 12 d'abril

Prepararem les activitats del mes de maig i farem les activitats que havíem preparat. Quedarem el **divednres 12 d'abril a les 18h** al local de ll'Ateneu.

| DILLUNS 1 | DIMARTS 2 | DIMECRES 3 | DIJOUS 4 | DIVENDRES 5 | DISSABTE 6 | DIUMENGE 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Català<br>GRUP DE TEATRE<br>NOVES TECNOLOGIES: Mòbils | Secretaria<br>Taller CONTROL EURO<br>Coaching | Secretaria<br>Trenca't el Cap<br>Anglès<br>SALA: DEFENSA PERSONAL<br>FUTBOL/BASQUET | Secretaria<br>SALA: CUINA CREATIVA<br>Italià<br>NOVES TEC: Tauletes<br>Conversation and Coffee<br>RÀDIO CALIU | GRUP DE DONES<br>Piscina | Anglès<br>COMISSIÓ DE JOVES<br>"Saló del Còmic"<br>**ASSEMBLEA VIATGES D'ESTIU**<br>SOM-HI! FCB-At Madrid | SESSIÓ GOLFA<br>"Black Panther" |
| **DILLUNS 8** | **DIMARTS 9** | **DIMECRES 10** | **DIJOUS 11** | **DIVENDRES 12** | **DISSABTE 13** | **DIUMENGE 14** |
| Català<br>PILATES POSTURAL<br>NOVES TECNOLOGIES: Mòbils | Secretaria<br>Taller CONTROL EURO<br>Coaching | Secretaria<br>Trenca't el Cap<br>Anglès<br>SALA: DEFENSA PERSONAL<br>ESCACS<br>FUTBOL/BASQUET | Secretaria<br>SALA: CUINA CREATIVA<br>Italià<br>NOVES TEC: Tauletes<br>Conversation and Coffee<br>RÀDIO CALIU | DIVENDRES JOVE<br>Piscina | FEM NOSTRA LA CIUTAT<br>"Casa Golferichs"<br>DISSABTE OBERT | ESPORTS EMERGENTS<br>"Bubble Football"<br>DIUMENGE DE COMPETICIÓ |
| **DILLUNS 15** | **DIMARTS 16** | **DIMECRES 17** | **DIJOUS 18** | **DIVENDRES 19** | **DISSABTE 20** | **DIUMENGE 21** |
| **FESTIU** | | | | | | |
| **DILLUNS 22** | **DIMARTS 23** | **DIMECRES 24** | **DIJOUS 25** | **DIVENDRES 26** | **DISSABTE 27** | **DIUMENGE 28** |
| FESTIU | ***Paradeta SANT JORDI*** | Galetes de Sant Jordi<br>Secretaria<br>Trenca't el Cap<br>Anglès<br>ESCACS<br>SALA: DEFENSA PERSONAL | Secretaria<br>SALA: CUINA CREATIVA<br>Italià<br>NOVES TEC: Tauletes<br>Conversation and Coffee<br>RÀDIO CALIU | PER FI ÉS DIVENDRES<br>"Anaïs Vila"<br>Piscina | Anglès<br>MERCATS I TIBERIS<br>"Espai Germanetes"<br>DISSABTE TEMÀTIC<br>"Comandante Arian"<br>OCI NOCTURN<br>"Laser Tag" | |
| **DILLUNS 29** | **DIMARTS 30** | | | | | |
| Català<br>GRUP DE TEATRE<br>NOVES TECNOLOGIES: Mòbils | Secretaria<br>Taller CONTROL EURO<br>Coaching | | | | | |

# abril